

# 金大立

| 11月3日(一)                                            | 11月4日(二)                                                  | 11月5日(三)                                                   | 11月6日(四)                                                | 11月7日(五)                                                    | 廠商營養師                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 白飯<br>里肌豬排<br>麻婆豆腐(豆)<br>茶碗蒸<br>深色蔬菜<br>蘿蔔排骨湯       | 紫米飯<br>三杯雞<br>海帶豆干(豆)<br>地瓜條<br>淺色蔬菜<br>冬瓜山粉圓             | 火腿炒飯(加)<br>香酥雞排(炸)<br>銀絲卷(冷)<br>關東煮(豆)<br>淺色蔬菜<br>冬菜冬粉湯(醃) | 糙米飯<br>花椒雞<br>鮑魚玉米炒蛋(海)<br>蘿蔔糕(冷)<br>有機深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 白飯<br>黑胡椒燒肉<br>砂鍋白菜滷(豆)<br>薯餅(加)(炸)<br>深色蔬菜<br>酸辣湯(豆)(芡)(醃) | 營養師<br>黃昇民<br>營養字第010858號 |
| 熱量 822.5 脂肪 24.1<br>醣類 119.7 蛋白質 31.6               | 熱量 822.5 脂肪 24.1<br>醣類 119.7 蛋白質 31.6                     | 熱量 822.5 脂肪 24.1<br>醣類 119.7 蛋白質 31.6                      | 熱量 793.7 脂肪 28.2<br>醣類 100.5 蛋白質 34.5                   | 熱量 794.0 脂肪 27.6<br>醣類 102.3 蛋白質 34.1                       | 廠商食品技師                    |
| 11月10日(一)                                           | 11月11日(二)                                                 | 11月12日(三)                                                  | 11月13日(四)                                               | 11月14日(五)                                                   | 食品技師<br>雲文貞               |
| 白飯<br>香酥鮮魚(海)(炸)<br>咖哩洋芋<br>香腸(加)<br>淺色蔬菜<br>玉米三鮮湯  | 胚芽飯<br>秘滷雞翅<br>炸醬豆干(豆)<br>港式公仔麵<br>深色蔬菜<br>冬瓜香菇湯          | 炸醬麵<br>卡啦雞排(炸)<br>鍋貼(加)<br>彩椒綠花椰<br>淺色蔬菜<br>刺瓜雙蘿湯          | 大麥仁飯<br>麻油雞<br>海根肉絲<br>滷蛋<br>有機深色蔬菜<br>玉米濃湯(芡)          | 白飯<br>泡菜燒肉(醃)<br>家常豆腐(豆)<br>蔥花捲(冷)<br>深色蔬菜<br>海芽味噌湯         | 午餐秘書                      |
| 熱量 741.8 脂肪 22.8<br>醣類 106.3 蛋白質 27.8               | 熱量 772.2 脂肪 24.4<br>醣類 108.0 蛋白質 30.2                     | 熱量 851.5 脂肪 26.8<br>醣類 117.5 蛋白質 35.0                      | 熱量 777.4 脂肪 23.0<br>醣類 113.6 蛋白質 29.1                   | 熱量 741.8 脂肪 22.8<br>醣類 106.3 蛋白質 27.8                       | 學校護理師                     |
| 11月17日(一)                                           | 11月18日(二)                                                 | 11月19日(三)                                                  | 11月20日(四)                                               | 11月21日(五)                                                   | 主任                        |
| 白飯<br>薑汁燒肉(豆)<br>菜脯炒蛋(醃)<br>焗烤洋芋<br>深色蔬菜<br>蘿蔔玉米湯   | 紫米飯<br>秘汁雞翅<br>杏鮑菇滷味<br>甜不辣(加)<br>淺色蔬菜<br>芋頭西米露           | 肉絲炒飯<br>黃金雞腿(炸)<br>奶黃包(冷)<br>魷魚五味(海)<br>深色蔬菜<br>刺瓜香菇湯      | 糙米飯<br>咖哩雞<br>番茄炒蛋(豆)<br>地瓜條<br>有機淺色蔬菜<br>麵線糊(芡)        | 白飯<br>筍干滷肉(醃)<br>高麗菜炒肉<br>熱狗(加)<br>深色蔬菜<br>冬粉木耳湯            | 校長                        |
| 熱量 787.7 脂肪 27.2<br>醣類 102.4 蛋白質 33.4               | 熱量 817.2 脂肪 28.4<br>醣類 105.0 蛋白質 35.4                     | 熱量 829.0 脂肪 24.6<br>醣類 119.5 蛋白質 32.3                      | 熱量 841.3 脂肪 26.3<br>醣類 117.1 蛋白質 34.1                   | 熱量 741.8 脂肪 22.8<br>醣類 106.3 蛋白質 27.8                       |                           |
| 11月24日(一)                                           | 11月25日(二)                                                 | 11月26日(三)                                                  | 11月27日(四) 豆漿                                            | 11月28日(五)                                                   |                           |
| 白飯<br>蔥爆沙茶豬肉<br>翠綠彩蔬<br>麥香雞堡(加)<br>深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 胚芽飯<br>魷魚排(海)(加)(炸)<br>大盤雞<br>瓜仔肉燥(醃)(豆)<br>深色蔬菜<br>玉米蛋花湯 | 鐵板麵<br>烤雞翅<br>芋泥包(冷)<br>鐵板豆芽<br>淺色蔬菜<br>蘿蔔排骨湯              | 大麥仁飯<br>薑母雞(豆)<br>白菜海茸<br>日式蒸蛋<br>有機淺色蔬菜<br>海芽洋蔥湯       | 白飯<br>吮指雞排(炸)<br>玉米肉末<br>滷蛋<br>深色蔬菜<br>冬瓜薏仁湯                |                           |
| 熱量 790.0 脂肪 27.5<br>醣類 101.9 蛋白質 33.8               | 熱量 815.0 脂肪 29.4<br>醣類 101.3 蛋白質 36.3                     | 熱量 830.9 脂肪 27.6<br>醣類 110.7 蛋白質 35.1                      | 熱量 796.7 脂肪 25.0<br>醣類 111.4 蛋白質 31.6                   | 熱量 741.8 脂肪 22.8<br>醣類 106.3 蛋白質 27.8                       |                           |

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用  
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：彰泰國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣